

ジャーマンポテト



材料(幼児4人分)

- ・じゃが芋…中3個
- ・ソーセージ…8本
- ・油…大さじ1
- ・塩…少々

作り方

- ① ジャが芋はよく洗い、皮をむいて、くし切りにする。
- ② 耐熱皿にじゃが芋と大さじ2杯くらいの水を入れ、ラップをかけて600w 5～8分加熱する。(中まで柔らかくなるまで様子を見つつ、加熱をしてください。)
- ③ フライパンに油をひいて、じゃが芋の表面に焼き色をつけ、ソーセージと塩を加えて炒める。

POINT!

- ✧ 付け合わせにも使えますが、朝食ではこのメニューを主食＆主菜にしてサラダやスープなどを献立に加えても。カルシウムが少ないメニューなのでチーズや牛乳を組み合わせるのがおすすめです。
- ✧ ジャが芋は冷凍のポテトを使用すると時短になります。
- ✧ あれば乾燥パセリを振ると色合いが綺麗になります。
- ✧ 大人はケチャップやマスタード、アンチョビなどを添えてもOK。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 195kcal たんぱく質 5.9g カルシウム 6mg 鉄 0.6mg